

کتاب کار آرام‌سازی و کاهش استرس

راهنمایی قدم به قدم، ساده و دقیق برای:

ذهن‌آگاهی | مهربانی با خود | تنفس | بررسی بدن
آرام‌سازی تدریجی | مراقبه | پذیرش | گسلش
خودهیپنوتیزم | تجسم | تمرین | تغذیه | مدیریت خشم
مدیریت زمان | جرأت | مدیریت استرس کاری
رد کردن ایده‌های غیرمنطقی | رهایی از نگرانی و اضطراب
روبرو شدن با ترس و اجتناب | آرامش‌بخش‌های سریع

فهرست مطالب

۷.....	مقدمه ویراست هفتم
۹.....	چگونه بیشترین بهره را از این کتاب ببریم
۱۳.....	فصل ۱. واکنش شما به استرس
۳۱.....	فصل ۲. اسکن بدن
۴۰.....	فصل ۳. تنفس
۵۵.....	فصل ۴. آرام‌سازی تدریجی
۶۲.....	فصل ۵. مراقبه
۸۰.....	فصل ۶. تجسم
۹۱.....	فصل ۷. آموزش آرامش کاربردی
۱۰۱.....	فصل ۸. خود هیپنوتیزم
۱۲۰.....	فصل ۹. خود آفرینی
۱۳۱.....	فصل ۱۰. تکنیک‌های ترکیبی کوتاه
۱۴۰.....	فصل ۱۱. شفقت به خود
۱۵۰.....	فصل ۱۲. رد کردن ایده‌های غیرمنطقی
۱۷۵.....	فصل ۱۳. رهایی از نگرانی و اضطراب
۲۰۱.....	فصل ۱۴. روبرو شدن با ترس و اجتناب
۲۲۱.....	فصل ۱۵. ایمنی در برابر خشم
۲۴۱.....	فصل ۱۶. تنظیم هدف و مدیریت زمان
۲۷۱.....	فصل ۱۷. آموزش قاطعیت
۳۰۸.....	فصل ۱۸. مدیریت استرس کاری

۳۲۷.....	فصل ۱۹. تغذیه و استرس
۳۵۸.....	فصل ۲۰. ورزش
۳۸۲.....	فصل ۲۱. مشکلات دستیابی به موفقیت- رفع موانع.....
۳۸۹.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۳۹۱.....	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی

مقدمه ویراست هفتم

امروزه، غرق در انواع مختلف اطلاعات هستیم، از جمله اطلاعات بی‌شماری درباره استرس و مدیریت استرس. نکته منحصراً به فردی که در رابطه با این کتاب وجود دارد این است که بلافاصله به سراغ موضوعی می‌رود که به شما مربوط است، یعنی عوامل استرس‌زای خاص در زندگی شما و نحوه واکنش شما به آنها. پس از اینکه منابع استرس، علائم آزاردهنده و روشی که معمولاً با آنها مقابله می‌کنید را شناسایی کردید، شما را با تکنیک‌هایی آشنا می‌کنیم که به شما و موقعیت خاص شما کمک خواهد کرد. خلاصه اینکه، لازم نیست وقت خود را صرف خواندن مطالبی کنید که ارتباطی با نیازهای خاص شما ندارد؛ در عوض می‌توانید روی دستورالعمل‌های گام به گامی متمرکز شوید که به شما یاد می‌دهند چگونه همین حالا احساس بهتری داشته باشید.

این کتاب تمرینی بر اساس بیش از سی‌وپنج سال تجربه بالینی و کار با افرادی نوشته شده است که با علائم تنش و استرس مانند بی‌خوابی، نگرانی، فشارخون بالا، سردرد، سوءهاضمه، درد مزمن، افسردگی و خشونت در رانندگی به ما مراجعه می‌کردند. بسیاری از این افراد که به دنبال دریافت کمک بودند، گزارش کردند که نوعی تغییر را تجربه کرده‌اند، مانند از دست دادن، ارتقا یا جابه‌جایی. تعجب‌آور نیست، زیرا می‌توان استرس را به عنوان تغییر تعریف کرد که شما باید خود را با آن سازگار کنید.

بسیاری از مراجعه‌کنندگان عنوان کردند که به دلیل دردهای روزمره مانند برخورد با افراد بی‌توجه و بی‌ادب، رفت‌وآمد در مسیرهای طولانی، مراقبت از کودکان و نزدیکان سالمند و مدیریت خروارها کار اداری احساس خستگی می‌کنند. یکی از مراجعه‌کنندگان این فرآیند خستگی را به عنوان «مرگ با هزار برش» توصیف کرد. درواقع، استرس کنترل نشده می‌تواند اثری انباشته داشته باشد که ممکن است منجر به بروز بیماری‌های عمده روان‌شناختی و جسمی شود. همچنین مراجعه‌کنندگان به برخی از راهبردهای ناموفق مدیریت استرس اشاره کردند: کار کردن سخت‌تر و سریع‌تر؛ بی‌حس کردن دردها و آرام کردن خود با مواد مخدر، الکل و غذا؛ نگرانی درباره مشکلات؛ عقب‌انداختن کارها؛ و تخلیه ناامیدی خود روی دیگران.

تا به امروز، بیش از یک میلیون نفر این کتاب را خریداری کرده‌اند تا یاد بگیرند چگونه بدن خود را آرام کنند، چگونه ذهن خود را آرام کنند، چگونه رفتار خودشان را خودشان را معکوس کنند و چگونه کنترل زندگی آشفته خود را به دست بگیرند. هرچند وقت یک‌بار این کتاب را به‌روزرسانی کرده و راهبردهای اثربخش جدید را بر اساس آخرین تحقیقات و تجارب بالینی خود به آن اضافه می‌کنیم. تکنیک‌هایی را که متوجه شویم کارایی ویژه‌ای ندارند حذف می‌کنیم و برخی از تکنیک‌ها را ساده‌تر و

کوتاه‌تر می‌کنیم تا در زمان شما صرفه‌جویی شود. این کار باعث می‌شود که این کتاب را تبدیل به یک کتاب به‌روز کنیم که منبع جامعی برای افراد حرفه‌ای و منبع محکمی از اطلاعات برای افرادی باشد که می‌خواهند خودشان مدیریت استرس را یاد بگیرند. همچنین این کار باعث می‌شود که این کتاب تبدیل به یک کتاب درسی محبوب برای استفاده در کلاس‌ها و کارگاه‌های آموزشی در رابطه با مدیریت استرس و آرامش باشد.

تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که بهتر است با مشکلات خود روبرو شوید و از آنها فرار نکنید. با اینکه فرار از احساسات دردناکی مانند اضطراب، افسردگی و عصبانیت می‌تواند در کوتاه‌مدت احساس خوبی را در شما ایجاد کند، اما در بلندمدت اجتناب از مشکلات مانع از تجربه‌ی اصلاحی مثبت در زمینه‌ی مواجهه با این احساسات دردناک می‌شود. برای مثال، وقتی به دلیل نگرانی از خراب کردن سخنرانی در مقابل گروهی از افراد غریبه، سخنرانی خود در کلاس را کنسل می‌کنید، بلافاصله احساس اضطراب شما از بین می‌رود، اما این تجربه را به دست نمی‌آورید که می‌توانید از پس سخنرانی بر بیایید و از اعتمادبه‌نفس ناشی از توانایی انجام آن (حتی ناقص) محروم می‌شوید. در عوض، همچنان با ترس از سخنرانی در جمع زندگی می‌کنید و دفعه‌ی بعدی که مجبور به سخنرانی در مقابل گروهی از افراد هستید، هنوز می‌ترسید.

به همین دلیل، تکنیک‌هایی را برای تقویت توانایی شما برای تحمل استرس و همچنین ایجاد اعتمادبه‌نفس را به این کتاب اضافه کرده‌ایم تا بتوانید به شکل اثربخش‌تری به اهداف خود دست پیدا کنید. فصل «آگاهی از بدن» را با اضافه کردن تکنیک‌های جدید به‌روزرسانی کرده و نام آن را به «بررسی بدن» تغییر داده‌ایم. فصل «تمرکز کردن» را با فصلی درباره‌ی مهربانی با خود جایگزین کرده‌ایم که ترکیبی از موضوعات احترام بدون قید و شرط به خود، مراقبت از خود و پذیرش است. ما فصل «مواجهه با نگرانی و اضطراب» (که اکنون نام آن «رهایی از نگرانی و اضطراب» است) را تغییر داده‌ایم و موضوعات ارزیابی خطر و مواجهه با تصاویر را حذف کرده و راهبرد مقابله‌ای جدیدی با عنوان «گسلش» را به آن اضافه کرده‌ایم. همچنین فصل «آموزش مهارت‌های مقابله با ترس» را با یک فصل جدید با عنوان «روبرو شدن با ترس و اجتناب» جایگزین کرده‌ایم. این برنامه‌ی مواجهه‌ی مبتنی بر رفتار، خوانندگان را به سمتی هدایت می‌کند که هنگام تجربه‌ی واقعی در طول تمرین‌های مواجهه، انتظارات ترسناک خود را نپذیرند. فصل‌های «تغذیه و استرس» و «ورزش» را نیز به‌روزرسانی کرده‌ایم تا همگام با دستورالعمل‌های فعلی پیش برویم.

چه بخواهید تغییرات کوچکی در سبک زندگی خود ایجاد کنید، چه نیازمند یک ترمیم اساسی در زندگی خود باشید، این کتاب تمرینی به شما نشان می‌دهد که چگونه شروع کنید و چگونه به برنامه‌ی مناسبی که برای شما آماده شده، پایبند بمانید. بر اساس بازخوردهایی که از مراجعه‌کنندگان و خوانندگانی که از این تکنیک‌ها استفاده کرده‌اند دریافت کردیم، پاداش فراوانی را بابت تلاش‌تان دریافت خواهید کرد.

چگونه بیشترین بهره را از این کتاب ببریم

این کتاب تمرین، تکنیک‌های مدیریت استرس و آرامش را که به لحاظ بالینی ثابت شده هستند به شما یاد می‌دهد. ابتدا اطلاعات مختصری دربارهٔ پیش‌زمینهٔ هر یک از تکنیک‌ها ارائه شده و سپس تمرین آن به صورت مرحله به مرحله آموزش داده می‌شود. همزمان با تمرین این تکنیک‌ها، بینشی را دربارهٔ واکنش استرسی شخصی خودتان به دست آورده و یاد می‌گیرید که چگونه مجدداً تعادل را به زندگی خود بازگردانده و احساس تندرستی در آن ایجاد کنید.

از این کتاب به عنوان یک راهنما استفاده کنید. ابتدا فصل‌های ۱ و ۲ را بخوانید. این دو فصل مبنای تمام فصل‌های دیگر هستند. پس از مطالعهٔ آنها اطلاعات کافی دربارهٔ استرس و واکنش شخصی خودتان به استرس به دست می‌آورد تا بتوانید تصمیم بگیرید که از میان فصل‌های بعدی، کدام یک برای شما مفیدتر هستند.

فصل ۳ تا ۱۰ تکنیک‌های آرامش را به شما آموزش می‌دهد. فصل ۱۱ تا ۱۵ به شما در رابطه با افکار و احساسات استرسی کمک می‌کند. فصل ۱۶ به شما کمک می‌کند تا زمان را به شکل اثربخشی مدیریت کنید تا بتوانیم زمان کافی برای آرامش و انجام کارهایی که برای شما مهم‌تر هستند داشته باشید. در فصل ۱۷ می‌توانید برقراری ارتباط قاطعانه‌تر را یاد بگیرید و در فصل ۱۸ گزینه‌هایی برای مقابله با استرس محیطی و بین‌فردی در محل کار ارائه می‌شود. فصل ۱۹ و ۲۰ مبنای تغذیه و ورزش را به شما یاد می‌دهد. فصل ۲۱ پیشنهادهایی را دربارهٔ نحوه افزایش انگیزه، مقابله با مشکلات مسیر پیش رو و همچنین نحوهٔ پایبندی به برنامه ارائه می‌دهد. همچنین در وب‌سایت زیر می‌توانید مطالبی زیادی را در رابطه با این کتاب دانلود کنید: <http://www.newharbinger.com/43348>. (برای جزئیات بیشتر به انتهای کتاب مراجعه کنید).

استرس و تنش در زندگی روزمره شما وجود دارد. مدیریت استرس و آرامش یافتن، زمانی مؤثر خواهد بود که آن را به عنوان بخشی از سبک زندگی روزمرهٔ خود قرار دهید. همینطور که مهارت‌های مورد نیاز خود را در این کتاب یاد می‌گیرید، آنها را به صورت مرتب تمرین کنید تا مطمئن شوید که هر زمان لازم باشد می‌توانید بدون مراجعه به مطالب نوشته شده، آنها را به اجرا درآورید. تمرین منظم و آگاهانه می‌تواند منجر به عادت شدن آرامش و کاهش استرس در سطح ناخودآگاه شود.

در اینجا پیشنهادهای ارائه می‌شود که با استفاده از آنها می‌توانید به صورت منظم تمرین آرامش را انجام دهید:

- با خودتان توافق کنید که هر روز زمان خاصی را برای آرامش اختصاص دهید. اگر یافتن زمان برای انجام تمرینات این کتاب مشکل است، فصل ۱۶ دربارهٔ مدیریت زمان را مطالعه کنید.
- مدت‌زمانی که در هر روز برای تمرین تکنیک‌های آرامش این کتاب نیاز دارید، متفاوت است. تمرین‌ها را با زمان کوتاه آغاز کنید. اینکه به صورت منظم و هر بار فقط ۵ دقیقه را صرف تمرین آرامش کنید، بسیار بهتر از آن است که فقط یک بار به مدت یک ساعت تمرین کنید. سعی کنید تمرین آرامش را یک یا دو بار در روز و هر بار به مدت بیست تا سی دقیقه انجام دهید. توجه داشته باشید که برخی افراد ترجیح می‌دهند زمان تمرین‌ها را کوتاه‌تر و تعداد آنها را بیشتر کنند.
- این شما هستید که بر اساس زمان‌بندی خودتان و بر اساس پاسخ به دو سؤال زیر تصمیم می‌گیرید که بهترین زمان انجام تمرین چه زمانی است: چه زمانی بیشتر نیاز به آرامش دارید؟ چه زمانی می‌توانید واقعاً از فشارهای بیرونی فاصله بگیرید و زمانی را برای خودتان اختصاص دهید؟ در اینجا چند نمونه از نکاتی را که به نظر شرکت‌کنندگان کلاس‌های مدیریت استرس و آرامش ما، مفید و قابل انجام بوده‌اند ارائه می‌دهیم:
 - شروع روز با یک تمرین آرامش باعث می‌شود که فرد تمرکز و پویایی بیشتری برای مقابله با مطالبات پراسترس روزانه داشته باشد.
 - انجام یک تمرین آرامش کوتاه در طول روز می‌تواند مانع از رشد تنش شود که احتمالاً منجر به افزایش علائم دردناکی مانند سردرد یا سوءهاضمه می‌شود.
 - انجام تمرین آرامش قبل از ترک کار یا در زمان رسیدن به خانه به شما کمک می‌کند تا از تنش‌های روز شلوغ خود رها شده و دوباره احیا شوید تا بتوانید از زمان شخصی‌تان در منزل لذت ببرید.
 - انجام تمرین آرامش برای به خواب رفتن سریع و داشتن خوابی آرام، می‌تواند باعث شود که سرحال‌تر از خواب بیدار شوید.
- برای یادگیری این تکنیک‌ها، مکان آرامی را انتخاب کنید که کسی مزاحمتان نشود. وقتی روی تکنیک‌ها مسلط شدید، بسیاری از تکنیک‌هایی را که در این کتاب ارائه شده‌اند می‌توانید در موقعیت‌های پراسترس انجام دهید.
- از آنجا که انجام این تمرین‌ها یک فعالیت جدید برای شما است، بهتر است به اطرافیان خود اطلاع دهید که در حال انجام این کار هستید. از آنها بخواهید که به شما کمک کنند و بدون ایجاد وقفه شما را تنها بگذارند. وقتی اعضای خانواده، همکاران اداری و دوستان متوجه شوند که چه کاری انجام می‌دهید و علت آن چیست، معمولاً پشتیبانی می‌کنند.
- بهتر است بلافاصله بعد از خوردن یک غذای سنگین یا زمانی که خسته هستید تمرین آرامش

- را انجام ندهید، مگر اینکه هدف شما از انجام تمرین، به خواب رفتن باشد.
- اگر در وضعیتی راحت و در مکانی با درجهٔ دمای مناسب قرار بگیرید و لباس راحت بپوشید و عینک یا لنز خود را در آورید، از تمرین لذت بیشتری خواهید برد.
- اگر هر یک از شرایط زیر را دارید، پیش از آغاز تمرین‌های این کتاب با ارائه دهندهٔ خدمات بهداشتی خود مشورت کنید:
- بالای ۳۰ سال دارید و واکنش شما به استرس همراه با علائم جسمی مانند سردرد، مشکلات معده یا فشارخون بالا است؛ پزشک شما باید شما را معاینه کرده و احتمال وجود مشکلات جسمی را که نیازمند توجه پزشکی باشد رد کند.
 - پس از آغاز برنامهٔ مدیریت استرس، اثرات جسمی منفی و طولانی مدتی را تجربه می‌کنید.
 - داروهایی را مصرف می‌کردید که با تمرین منظم و حذف علائم مرتبط با استرس، دیگر نیازی به آنها ندارید.
- ارائه دهندهٔ خدمات بهداشتی شما می‌تواند پشتیبان شما در تلاش برای داشتن یک زندگی سالم باشد.

فصل ۱

واکنش شما به استرس

استرس واقعی در زندگی روزمره است. شما نمی‌توانید از آن جلوگیری کنید. استرس ناشی از هرگونه تغییری است که شما باید خود را با آن انطباق دهید، این تغییرات طیف گسترده‌ای دارد، از تغییرات بسیار منفی ناشی از خطرات فیزیکی واقعی گرفته تا هیجان عاشق شدن یا دستیابی به موفقیتی که مدت‌ها آرزوی آن را داشتید. در این بین، در زندگی روزمره و حتی وقتی به بهترین شکل زندگی خود را مدیریت می‌کنیم، در تقابل با جریان مداوم تجارب پراسترس هستیم. هر استرسی بد نیست. در واقع، استرس نه تنها برای زندگی مطلوب است، بلکه یک ضرورت نیز به حساب می‌آید. تفاوتی ندارد استرسی که تجربه می‌کنید ناشی از تغییرات عمده زندگی باشد یا جزو اثرات تجمعی دردهای جزئی روزمره، بلکه نحوه پاسخ شما به رویدادهاست که تأثیر استرس را بر زندگی‌تان تعیین می‌کند.

منابع استرس

شما از چهار منبع اصلی استرس را تجربه می‌کنید:

۱. محیط اطراف شما را تحت فشار قرار می‌دهد تا خود را با مطالبات آن وفق دهید. شما باید وضعیت آب‌وهوا، گردوغبار، سروصدا، ترافیک و آلودگی هوا را تحمل کنید.
۲. شما باید با عوامل استرس‌زای اجتماعی کنار بیایید، مانند نیازهای مربوط به زمان و توجه، مصاحبه‌های شغلی، مهلت‌ها و اولویت‌های رقابتی، جلسات کاری، درگیری‌های بین‌فردی، مشکلات مالی و از دست دادن عزیزان. شما باید هر روز با انبوهی از ایمیل‌ها، پیام‌ها، رسانه‌های اجتماعی و اینترنت تعامل داشته باشید.
۳. سومین منبع استرس، فیزیولوژیکی است. رشد سریع نوجوانی؛ تغییراتی که یائسگی در زنان ایجاد می‌کند؛ ورزش نکردن، تغذیه نامناسب و خواب ناکافی؛ بیماری، صدمات و پیری همگی فشارهای سنگینی را به جسم تحمیل می‌کنند. واکنش فیزیولوژیکی شما به تهدیدات محیطی و اجتماعی و تغییرات می‌تواند باعث بروز علائم استرسی مانند تنش عضلانی، سردرد، ناراحتی معده، اضطراب و افسردگی شود.
۴. چهارمین منبع استرس افکار شماست. مغز شما تغییرات پیچیده در محیط و جسم را تفسیر و

تعیین می‌کند که چه زمانی باید واکنش به استرس را فعال کند. اینکه شما تجربه فعلی خود را چگونه تفسیر می‌کنید و چه برچسبی بر آن می‌زنید و چه پیش‌بینی‌ای در رابطه با آینده خود دارید، می‌تواند باعث آرامش یا استرس شما شود. برای مثال، وقتی نگاه تند رئیس خود را اینگونه تفسیر می‌کنید که کار خود را به میزان کافی انجام نداده‌اید، احتمالاً این تفسیر، تحریک کننده اضطراب در شما خواهد بود. اگر همان نگاه را ناشی از خستگی یا درگیری با مشکلات شخصی تفسیر کنید، دیگر جای نگرانی نخواهد بود.

محققان استرس، لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴) چنین استدلال کرده‌اند که استرس با ارزیابی شما از موقعیت آغاز می‌شود. شما ابتدا از خود می‌پرسید موقعیت موردنظر تا چه اندازه خطرناک یا دشوار است و شما چه منابعی در اختیار دارید تا به شما برای مقابله با این موقعیت کمک کند. اغلب افراد مضطرب و استرسی به این نتیجه می‌رسند که (۱) رویداد موردنظر خطرناک، دشوار یا دردناک است و (۲) آنها منابع لازم برای مقابله با آن را ندارند.

واکنش مبارزه یا فرار

در آغاز قرن بیستم، والتر بی کنون فیزیولوژیست، مبنایی برای معنای مدرن استرس در دانشگاه هاروارد بنا نهاد. او اولین کسی بود که واکنش‌های مبارزه یا فرار را مجموعه‌ای از تغییرات بیوشیمیایی تعریف کرد که فرد را برای مقابله با تهدید یا خطر آماده می‌کند. انسان‌های اولیه نیازمند انفجار سریع انرژی برای مبارزه یا فرار از دست شکارچینی مانند ببرهای دندان خنجری بودند. شما باید بابت این واکنش ممنون باشید که باعث شد اجدادتان آنقدر زنده بمانند که میراث ژنتیکی خود را به شما منتقل کنند. به شرایطی در زندگی خود فکر کنید که واکنش مبارزه یا فرار به شما کمک کرده است، مانند زمانی که باید به سرعت در برابر خودرویی که ناگهان در بزرگراه به جلوی شما پیچیده، واکنش نشان می‌دادید یا زمانی که مجبور به سر و کله زدن با یک گدای دارای رفتار تهاجمی بودید. با این حال امروزه، وقتی عرف اجتماعی به شما اجازه نمی‌دهد که مبارزه یا فرار کنید، این واکنش استرسی یا «اضطرابی» به ندرت مفید است.

هانس سلیه (۱۹۷۸) اولین محقق بزرگ در زمینه استرس، توانست آنچه که در طول واکنش مبارزه یا فرار در بدن رخ می‌دهد ردیابی کند. او دریافت هر گونه عامل استرس‌زای خیالی یا واقعی می‌تواند باعث شود مغز هشدار را به هیپوتالاموس (کلید اصلی واکنش استرس که در مغز میانی واقع شده است) ارسال کند. هیپوتالاموس سیستم عصبی سمپاتیک و همچنین غده آدرنال و غده هیپوفیز را تحریک می‌کند که مسئول ترشح هورمون‌های اصلی استرس یعنی آدرنالین، نوراپی نفرین و کورتیزول هستند. این امر تغییراتی را در بدن ایجاد می‌کند. این تغییرات شامل این موارد می‌شود: ضربان قلب، سرعت تنفس، تنش عضلانی، متابولیسم و فشارخون همگی افزایش پیدا می‌کنند. دست‌ها و پاها سرد

می‌شوند، زیرا خون از اندام‌های انتهایی و سیستم گوارشی دور شده و به سمت عضلات بزرگ‌تری می‌رود که به مبارزه یا فرار کمک می‌کنند. قند بیشتری وارد جریان خون می‌شود تا به عنوان سوخت در انفجار انرژی مورد استفاده قرار گیرد. برخی افراد احساس دل‌شوره می‌کنند. مردمک چشم گشاد می‌شود تا دید فرد بهتر شود و شنوایی نیز قوی‌تر می‌شود. فرایندهای بدنی که برای واکنش مبارزه یا فرار ضروری نیستند، متوقف می‌شوند. برای مثال، فرایندهای گوارش، تولیدمثل، رشد، ترمیم بافت و پاسخ سیستم ایمنی و التهابی متوقف می‌شوند.

خوشبختانه، همان مکانیزمی که باعث فعال شدن واکنش به استرس می‌شود، می‌تواند آن را متوقف کند. به این فرآیند واکنش آرامشی می‌گویند. به محض اینکه متوجه شوید موقعیت دیگر خطرناک نیست، مغز شما ارسال سیستم هشدار به ساقه مغز را متوقف می‌کند، ساقه مغز نیز به نوبه خود ارسال پیام ترس به سیستم عصبی شما را متوقف می‌کند. سه دقیقه پس از اینکه سیگنال‌های خطر را متوقف کردید، واکنش مبارزه یا فرار خاموش می‌شود و متابولیسم، ضربان قلب، سرعت تنفس، تنش عضلات و فشارخون شما به سطح طبیعی باز می‌گردد. هربرت بنسون (۲۰۰۰) پیشنهاد می‌کند که می‌توانید از ذهن خود برای تغییر و بهتر شدن فیزیولوژی خود استفاده کنید و وضعیت سلامتی خود را بهبود بخشیده و احتمالاً نیاز خود به دریافت دارو را کاهش دهید. او اصطلاح «واکنش آرامشی» را برای اشاره به این واکنش ترمیمی طبیعی ابداع کرد.

استرس مزمن و بیماری

استرس مزمن یا مداوم زمانی روی می‌دهد که بی‌امان در معرض عوامل استرس‌زای زندگی قرار می‌گیریم، برای مثال هنگام سازماندهی مجدد یا تعدیل نیرو در کار، هنگام پشت سر گذاشتن طلاق در شرایط آشفته، یا هنگام مقابله با درد یا بیماری مزمن یا بیماری که زندگی را تهدید می‌کند. همچنین استرس مزمن زمانی روی می‌دهد که عوامل استرس‌زای کوچک در کنار یکدیگر جمع شوند و شما دیگر قادر به بهبود یافتن از هر یک از آنها نیستید. تا زمانی که ذهن احساس تهدید کند، جسم در حالت برانگیخته باقی می‌ماند. اگر واکنش استرسی شما فعال باقی بماند، احتمال ابتلا به بیماری‌های مرتبط با استرس افزایش پیدا می‌کند.

محققان بیش از صد سال است که در پی یافتن رابطه بین استرس و بیماری هستند. آنها افراد مبتلا به اختلالات ناشی از استرس را مشاهده کرده و دیده‌اند که این افراد تمایل به بیش‌فعالی در یک سیستم خاص یا سیستم‌های مستعد استرس مانند سیستم اسکلتی عضلانی، قلبی عروقی یا سیستم گوارشی هستند. برای مثال، در برخی افراد استرس مزمن می‌تواند باعث تنش عضلات و احساس خستگی شود. برای برخی دیگر، استرس می‌تواند منجر به افزایش فشارخون استرسی (فشارخون بالا)، سردردهای میگرنی، زخم‌ها، یا

اسهال مزمن شود. تقریباً تمام سیستم‌های بدن می‌توانند در اثر استرس آسیب ببینند. زمانی که افزایش کورتیکوئیدها سیستم تولیدمثل را سرکوب می‌کند، این امر می‌تواند باعث آمنوره (قطع قاعدگی) و عدم تخمک‌گذاری در زنان، ناتوانی جنسی در مردان و از دست دادن میل جنسی در هر دو شود.

تغییرات ناشی از استرس در ریه‌ها، باعث افزایش علائم آسم، برونشیت و دیگر عارضه‌های تنفسی می‌شود. از دست دادن انسولین در طول واکنش استرسی می‌تواند عامل شروع دیابت در بزرگسالان باشد. استرس باعث تعلیق فرایند ترمیم و بازسازی بافت می‌شود که به نوبه خود منجر به از بین رفتن استخوان‌ها و پوکی استخوان شده و آنها را مستعد شکستگی می‌کند. مهار سیستم ایمنی، شما را در برابر سرماخوردگی و آنفولانزا آسیب‌پذیرتر می‌کند و می‌تواند برخی از بیماری‌های خاص مانند سرطان و ایدز را تشدید کند. علاوه بر این، واکنش طولانی به استرس می‌تواند عارضه‌هایی مانند آرتروز، درد مزمن و دیابت را بدتر کند. همچنین نشانه‌هایی وجود دارد که نشان می‌دهد افزایش و کاهش دائم نوراپی نفرین که در طول استرس مزمن روی می‌دهد، می‌تواند منجر به افسردگی و اضطراب شود.

رابطه بین استرس مزمن، بیماری و پیری یکی دیگر از زمینه‌های تحقیقاتی است. متخصصان پیری به دنبال یافتن الگوهای در حال تغییر بیماری و بروز اختلالات فرساینده هستند. طی فقط چند نسل، تهدید بیماری‌های عفونی مانند حصبه، ذات‌الریه و فلج اطفال، با آفت‌های مدرنی مانند بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان، آرتروز و اختلالات تنفسی مانند آسم و آمفیوزم و شیوع فراگیر افسردگی جایگزین شدند. معمولاً با افزایش سن، انتظار دارید که به صورت طبیعی عملکرد بدن شما کندتر شود؛ اما بسیاری از اختلالاتی که از اواسط تا اواخر عمر روی دهند، حساس به استرس هستند. در حال حاضر، محققان و پزشکان به دنبال پاسخ این سؤال هستند که چگونه استرس منجر به تسریع فرایند پیری می‌شود و برای خنثی کردن این روند چه کاری می‌توان انجام داد.

تأثیر تجارب اخیر

دکتر توماس هولمز و همکاران تحقیقاتی وی در دانشگاه واشنگتن دریافتند معمولاً افراد پس از دورانی که مجبور به سازگاری با تعداد زیادی از وقایع در حال تغییر زندگی بوده‌اند، مستعد ابتلا به بیماری یا علائم بالینی می‌شوند.

دکتر هولمز و همکارانش جدولی را در رابطه با تجارب اخیر تهیه کردند که با استفاده از آن می‌توانید مشخص کنید در سال گذشته چه تغییراتی را تجربه کرده‌اید و در نظر بگیرید که چگونه این رویدادهای پراسترس منجر به افزایش آسیب‌پذیری شما در برابر بیماری شده‌اند. با این حال، هدف اصلی این معیار، افزایش آگاهی شما نسبت به رویدادهای پراسترس و تأثیر احتمالی آنها بر سلامت شما است تا بتوانید اقداماتی را برای کاهش سطح استرس در زندگی خود انجام دهید.

جدول تجارب اخیر

دستورالعمل‌ها: به هر یک از رویداد احتمالی زندگی که در جدول زیر ذکر شده فکر کنید و ببینید که در سال گذشته هر یک از آنها چند بار برای شما اتفاق افتاده است. تعداد آنها را به صورت عددی (از ۰ تا ۴) در ستون «تعداد» بنویسید. (توجه داشته باشید که اگر یک رویداد بیش از چهار بار برای شما اتفاق افتاده، همچنان عدد ۴ را در ستون موردنظر بنویسید).

نمره شما	=	مقدار میانگین	X	تعداد دفعات (۰-۴)	رویداد
	=	۲۳	X		۱. افزایش یا کاهش قابل توجه مشکل با رئیس.
	=	۱۶	X		۲. تغییر اساسی در عادات خواب (افزایش یا کاهش قابل توجه در میزان خواب یا تغییر زمان خواب در طول روز).
	=	۲۴	X		۳. تغییر اساسی در عادات غذا خوردن (افزایش یا کاهش قابل توجه میزان غذا خوردن یا تغییر اساسی ساعات یا محیط غذا خوردن).
	=	۲۴	X		۴. تجدیدنظر در عادات شخصی (لباس، رفتار، معاشرت‌ها و غیره).
	=	۱۹	X		۵. تغییر اساسی در نوع یا میزان تفریحات معمول.
	=	۱۸	X		۶. تغییر اساسی در فعالیت‌های اجتماعی (مانند کلوب‌ها، فیلم‌ها، ملاقات‌ها و غیره).
	=	۱۹	X		۷. تغییر اساسی در فعالیت‌های مذهبی (افزایش یا کاهش قابل توجه میزان شرکت در مراسم‌ها).
	=	۱۵	X		۸. تغییر اساسی در تعداد دورهمی‌های خانوادگی (افزایش یا کاهش قابل توجه نسبت به معمول).
	=	۲۸	X		۹. تغییر اساسی در وضعیت مالی (بسیار بدتر یا بسیار بهتر).
	=	۲۹	X		۱۰. مشکل با خانواده همسر.
	=	۲۵	X		۱۱. تغییر اساسی در تعداد بحث با همسر (افزایش یا کاهش قابل توجه تعداد بحث‌ها درباره تربیت فرزند، عادات شخصی و غیره).
	=	۳۹	X		۱۲. مشکلات جنسی
	=	۵۳	X		۱۳. آسیب شخصی عمده یا بیماری.
	=	۶۳	X		۱۴. مرگ یکی از اعضای نزدیک خانواده (به جز همسر).
	=	۱۰۰	X		۱۵. مرگ همسر.
	=	۳۷	X		۱۶. مرگ دوست نزدیک.
	=	۳۹	X		۱۷. ورود یک عضو جدید به خانواده (از طریق تولد، فرزندخواندگی، زندگی افراد سالخورده در خانه شما و غیره).
	=	۴۴	X		۱۸. تغییر اساسی در سلامت یا رفتار یک خانواده.

	=	۲۰	X	۱۹. تغییر محل اقامت.
	=	۶۳	X	۲۰. بازداشت در زندان یا موسسهٔ دیگر.
	=	۱۱	X	۲۱. نقص جزئی قانون (جریمهٔ ترافیکی، عبور از محل غیرمجاز، برهم زدن آرامش و غیره).
	=	۳۹	X	۲۲. تغییر عمده در تنظیمات کاری (ادغام، سازماندهی مجدد، ورشکستگی و غیره).
	=	۵۰	X	۲۳. ازدواج.
	=	۷۳	X	۲۴. طلاق.
	=	۶۵	X	۲۵. جدایی زناشویی از همسر.
	=	۲۸	X	۲۶. دستاوردهای شخصی برجسته.
	=	۲۹	X	۲۷. ترک خانه از سوی فرزند پسر یا دختر (به دلیل ازدواج، رفتن به کالج و غیره).
	=	۴۵	X	۲۸. بازنشستگی از کار.
	=	۲۰	X	۲۹. تغییر اساسی در ساعات و شرایط کار.
	=	۲۹	X	۳۰. تغییر عمدهٔ مسئولیت‌ها در محل کار (ارتقاء، تنزل رتبه، انتقال).
	=	۴۷	X	۳۱. اخراج از کار.
	=	۲۵	X	۳۲. تغییر عمده در شرایط زندگی (ساخت یک خانهٔ جدید یا بازسازی خانه، خرابی خانه یا محله).
	=	۲۶	X	۳۳. شروع یا توقف کار همسر در خارج از خانه.
	=	۳۱	X	۳۴. گرفتن وام یا قرض برای یک خرید بزرگ (خرید خانه یا شروع کسب‌وکار و غیره).
	=	۱۷	X	۳۵. گرفتن قرض برای یک خرید کوچک‌تر (خرید خودرو، تلویزیون، فریزر و غیره).
	=	۳۰	X	۳۶. مالکیت در رابطه با یک وام یا قرض.
	=	۱۳	X	۳۷. تعطیلات.
	=	۲۰	X	۳۸. تغییر و رفتن به یک مدرسهٔ جدید.
	=	۳۶	X	۳۹. تغییر و مشغول شدن در یک خط کاری متفاوت.
	=	۲۶	X	۴۰. شروع یا توقف در مدرسه رفتن.
	=	۴۵	X	۴۱. آشتی مجدد با همسر.
	=	۴۰	X	۴۲. بارداری.
				مجموع نمرات شما

کپی‌رایت © ۱۹۸۱ توسط دکتر توماس اچ. هولمز، انتشارات دانشگاه واشنگتن، ۱۹۸۶. دپارتمان روان‌پزشکی و علوم رفتاری، دانشکدهٔ پزشکی دانشگاه واشنگتن، سیاتل، ایالت واشنگتن ۹۸۱۸۵

امتیازدهی:

- مقدار میانگین را در تعداد دفعاتی که هر رویداد اتفاق افتاده ضرب کنید و نتیجه مربوط به هر رویداد را در ستون «نمره شما» بنویسید.
- نمرات خود را با یکدیگر جمع کنید تا مجموعه نمرات را به دست آورید و آن را در پایین جدول بنویسید.
- برای امتیازدهی دقیق، به خاطر داشته باشید که عدد ۴ بالاترین رقمی است که می‌توانید در ستون «تعداد دفعات» بنویسید.

به گفته دکتر هولمز و همکارانش، هرچه مجموع نمرات شما بالاتر باشد، خطر ابتلای شما به علائم یا بیماری‌های مرتبط با استرس بیشتر است. از میان افرادی که نمره آنها در رابطه با رویدادهای سال گذشته بیش از ۳۰۰ است، تقریباً ۸۰ درصد در آینده نزدیک بیمار خواهند شد؛ از میان افرادی که نمره آنها بین ۲۰۰ تا ۲۹۹ است، حدود ۵۰ درصد در آینده نزدیک بیمار خواهند شد؛ و از میان افرادی که نمره آنها بین ۱۵۰ تا ۱۹۹ است، فقط حدود ۳۰ درصد در آینده نزدیک بیمار خواهند شد. نمره کمتر از ۱۵۰ نشان می‌دهد که احتمال بیمار شدن شما کم است؛ بنابراین، هرچه نمره شما بالاتر باشد، باید بیشتر برای سالم ماندن تلاش کنید.

از آنجا که افراد درک متفاوتی نسبت به رویدادهای زندگی دارند و همچنین توانایی آنها برای سازگاری با تغییرات متفاوت است، پیشنهاد می‌کنیم که از این تست استاندارد صرفاً به عنوان یک معیار برای پیش‌بینی احتمالی افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های مرتبط با استرس استفاده کنید.

استرس می‌تواند حالت تجمعی داشته باشد. ممکن است رویدادهایی که دو سال قبل روی داده‌اند همچنان روی شما تأثیر بگذارد. اگر فکر می‌کنید که رویدادهای قدیمی‌تر نیز همچنان شما را تحت تأثیر قرار می‌دهند، این تست را در رابطه با رویدادهای سال قبل‌تر نیز انجام داده و نمرات خود را مقایسه کنید. برای دانلود جدول تجارب اخیر به آدرس <http://www.newharbinger.com/43348> مراجعه کنید.

پیشگیری

در اینجا چند روش برای استفاده از «جدول تجارب اخیر» جهت حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری ارائه شده است. می‌توانید از این جدول برای موارد زیر استفاده کنید:

۱. می‌توانید این جدول را تکمیل کرده و آن را در جایی که در معرض دید خودتان و خانواده‌تان است قرار دهید تا یادآور تغییراتی باشد که برای شما اتفاق افتاده است.

۲. به معنای شخصی هر یک از تغییراتی که برای شما اتفاق افتاد فکر کنید و سعی کنید برخی از احساساتی را که تجربه کرده‌اید، شناسایی کنید.
۳. فکر کنید که چگونه می‌توانید به بهترین شکل با هر یک از تغییرات انطباق پیدا کنید.
۴. هنگام تصمیم‌گیری وقت بیشتری بگذارید.
۵. سعی کنید تغییرات زندگی را پیش‌بینی کرده و به خوبی برای آنها برنامه‌ریزی کنید.
۶. آهسته پیش بروید. عجله نکنید. کار موردنظران انجام خواهد شد.
۷. برای قدردانی از موفقیت‌های خود وقت بگذارید و آرام باشید.
۸. با خودتان مهربان و صبور باشید. گاهی درس‌های زندگی افراد را تحت فشار قرار می‌دهد. مدتی طول می‌کشد تا راهبردهای مقابله‌ای در رابطه با استرس اجرا شوند.
۹. بدانید که چه چیزهایی را می‌توانید کنترل کنید و چه چیزهایی را نمی‌توانید و در صورت امکان تغییرات را انتخاب کنید.
۱۰. از تکنیک‌های مدیریت استرس و آرامش که در این کتاب ارائه شده استفاده کنید و تکنیک‌هایی را انتخاب کنید که در برنامه مدیریت استرس شخصی شما بهترین کارایی را داشته باشند.

تسکین علائم

هدف اصلی این کتاب این است که به شما کمک کند تا با استفاده از تکنیک‌های آرامش و کاهش استرس، علائم خود را تسکین دهید. فهرست زیر را تکمیل کنید تا دقیقاً مشخص کنید که قصد دارید روی کدام علائم کار کنید.

فهرست علائم

از فهرست زیر برای ثبت علائمی استفاده کنید که در حال حاضر قصد دارید روی آنها کار کنید. پس از استفاده از این کتاب برای تسلط بر تکنیک‌های کاهش استرس که بهترین کارایی را برای علائم شما دارند، می‌توانید مجدداً به این فهرست بازگشته و از آن برای سنجش میزان تسکین علائم خود استفاده کنید. دستورالعمل‌ها: با استفاده از مقیاس ۱۰ نمره‌ای و با توجه به میزان ناراحتی که هر یک از علائم برای شما ایجاد می‌کند، به علائم مرتبط با استرس خود نمره بدهید:

ناراحتی شدید			ناراحتی متوسط				ناراحتی خفیف		
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱

میزان ناراحتی (۱-۱۰) پس از تسلط بر تکنیک‌های آرامش و کاهش استرس	میزان ناراحتی در حال حاضر (۱-۱۰)	علائم (از علائمی که ندارید صرف نظر کنید)
<p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	<p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	<p>اضطراب در موقعیت‌های خاص</p> <p>امتحان‌ها</p> <p>مهلت‌ها</p> <p>رقابت الویت‌ها</p> <p>مصاحبه‌ها</p> <p>حرف زدن در جمع</p> <p>سایر</p>
<p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	<p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	<p>اضطراب در روابط فردی</p> <p>همسر</p> <p>والدین</p> <p>فرزندان</p> <p>سایر</p>
		نگرانی
		افسردگی
		اضطراب
		خشم
		زودرنجی
		نارضایتی
		فوبی‌ها
		ترس‌ها
		تنش عضلانی
		فشارخون بالا
		سر درد
		گردن درد
		کمردرد

میزان ناراحتی (۱-۱۰) پس از تسلط بر تکنیک‌های آرامش و کاهش استرس	میزان ناراحتی در حال حاضر (۱-۱۰)	علائم (از علائمی که ندارید صرف نظر کنید)
		سوءهاضمه
		اسپاسم عضلانی
		بی‌خوابی
		مشکلات خواب
		استرس کاری
		سایر

مهم: ممکن است علائم جسمی صرفاً علل فیزیولوژیکی داشته باشند. قبل از اینکه فرض کنید علائم شما کاملاً مرتبط با استرس هستند، باید پزشک احتمال وجود مشکلات جسمی را رد کرده باشد.

تکنیک‌های مقابله با استرس

به عنوان یکی از اعضای جامعهٔ مدرن، روش‌های متنوعی برای مقابله با اثرات منفی استرس در دسترس شما است. پزشکان می‌توانند علائم و بیماری‌های مرتبط با استرس شما را درمان کنند. داروهای بدون نسخه می‌توانند درد شما را کاهش دهند، به شما کمک کنند تا بخوابید، شما را بیدار نگه دارند، به شما آرامش بدهند و با سوءهاضمهٔ اسیدی و مشکلات عصبی روده‌های شما مقابله کنند. ممکن است شما با مصرف غذا، الکل و مواد مخدر تفریحی سعی در سرکوب احساس ناراحتی خود داشته باشید. ممکن است به مواردی مانند تلویزیون، فیلم، اینترنت، سرگرمی‌ها و ورزش گرایش پیدا کنید. ممکن است از دنیا کناره‌گیری کرده و در خانه بمانید و صرفاً تماس‌های خیلی ضروری را با دنیای پراسترس اطراف خود برقرار کنید.

فرهنگ ما به افرادی که برای کنار آمدن با استرس خود سخت کار می‌کنند و تلاش می‌کنند محصولات بیشتری را در زمان کوتاه‌تر تولید کنند، پاداش می‌دهد. افرادی که در این فرهنگ سرعتی رشد می‌کنند، به عنوان تیپ شخصیتی نوع A شناخته می‌شوند. اصطلاح تیپ شخصیتی نوع A اولین بار در دههٔ ۱۹۷۰ ابداع شد تا افرادی را توصیف کند که حساسیت زیادی نسبت به فوریت زمانی دارند، نمی‌توانند آرامش داشته باشند، در رابطه با موقعیت خود احساس ناامنی می‌کنند، بسیار رقابتی هستند و زمانی که اوضاع بر وفق مرادشان پیش نمی‌رود به راحتی عصبانی می‌شوند. مطالعهٔ کلاسیک شخصیت نوع A شامل یک مطالعهٔ طولانی‌مدت دوازده ساله در رابطه با ۳۵۰۰ مرد میان‌سال سالم بود که توسط فرایدمن و روزمنن در سال ۱۹۷۴ انجام شد و تخمین زده شد که رفتار شخصیت نوع A